

## Terugblikje Geheugenkoor Alkmaar 13 april 2018

Het thema voor vandaag is Lente/Naar buiten/Wandelen.  
En wandelen gaan we! In de liedjes, in het gedicht, in de verhalen en in de kring.

Eerst warmen we ons lijf en stembanden een beetje op. En onze oren. Daar heeft Nico zijn handen niet voor nodig. Zijn oren bewegen op commando van voor naar achter. "Dat komt", zegt hij lachend, "omdat ik vroeger zo vaak aan mijn oren getrokken ben!"

Roos vertelt ook een herinnering uit haar jeugd. Op verjaardagen bij haar grootouders werd altijd in een kring gezongen.

*Drie keer drie is negen  
Ieder zingt zijn eigen lied  
Drie keer drie is negen  
En ... zingt zijn lied.*

Geef mij maar Amsterdam was één van de favorieten. Ze kent het dan ook uit haar hoofd en wil het graag met ons zingen. Nou, wij zingen graag met haar mee (met tekst).

In de lente hoor je overal vogels vrolijk fluiten. Met behulp van diverse instrumentjes bootsen wij de vogels na. Sommige instrumentjes zijn gevuld met water. Dat geeft hier en daar een waterballet. Hoort ook bij de lente.

Nico heeft nog een leuk verhaal. Vroeger floot hij graag naar de meisjes. Maar ja, dat mag niet meer. Nu fluit hij 's avonds in de tuin naar, of liever met een merel. Dan fluit de merel en Nico geeft antwoord. Het is te hopen dat de buurvrouw niet denkt dat hij stiekem naar haar fluit ...

Dan gaan we wandelen. Gertje en Roos doen het gezellig samen onder een paraplu.

*Weet je nog wel  
Die avond in de regen  
't Was al over negen  
En we liepen heel verlegen  
Samen Onder moeders paraplu  
Weet je nog wel  
Hoe jij daar stond te wachten  
Vanaf kwart voor achten  
Hoe we beiden vrolijk lachten  
Samen Onder moeders paraplu  
Je wangen waren nat  
En je haar was nat  
We traptten samen in een plas  
Je merkte het niet eens  
Omdat dat moment  
Het mooiste van je leven was  
En terwijl wij plannen maakten  
Kuste ik je keer op keer  
Toen we uit de droom ontwaakten  
Regende 't allang niet meer*

En samen trekken we door bossen en de heide.

*Door de bossen, door de heide  
Door het zomerdronken land  
Over heuvels en rivieren  
Windgekust en zonverbrand  
Trekken wij licht en vrij  
Uit de aldaags geest  
Naar het levensfeest  
Luit en lach, merelslag  
Konden ons vakantiedag.*

En verder gaan we:

*De paden op, de lanen in  
Vooruit met flink pas  
Met stralend oog en blijde zin  
En goedgevulde tas  
De zonne lacht ons vrolijk toe  
Ons groet der voog'len zang  
En wij, we worden vast niet moe  
Al wand'len we uren lang  
Tra ta ta ta bom, bom, tra ta ta ta bom, bom  
Al wand'len w'uren lang*

*Marcheren is gezond voor 't bloed  
Verruimd wordt d'enge borst,  
't Versterkt de spier van been en voet  
't Wekt eetlust op en dorst  
Daarom vooruit en in de maat  
Zoe netjes als 't maar kan  
Nu 't eensgezind en ord'lijk gaat  
Heeft elk plezier ervan  
Tra ta ta ta bom, bom, tra ta ta ta bom, bom  
Heeft elk plezier er van!*

Marja draagt een wandelliedje voor waarin alles wat leuk is aan wandelen op een rijtje is gezet. Tot het laatste zinnetje *Op je voet zit een blaar ... tja, dat is wel naar!*

En er is nog iets minder leuk met wandelen. Je schoenen. Die worden vies. Rina had vandaag na het wandelen ook vieze schoenen. Daarmee wilde ze niet naar het koor. Dus om tien voor één nog snel schoenen poetsen. Kan nog net voordat ze An en Greet gaat halen...

Ze knijpt in de tube. Er komt niets uit. Manlief schiet te hulp. Voordat Rina kan zeggen, "geen brute kracht!" knijpt hij al in de tube. En daar ging de schoensmeer. Over haar kleren, haar armen, in haar gezicht, haar nek, de muren, tot op het plafond. Ze heeft zich omgekleed en wat gepoetst. Maar je hoeft niet heel goed te kijken om de zwarte vegen nog te zien ...

We sluiten de middag af met een schitterend optreden van Loek. Hij speelt en zingt een lied van het trio Skotwal, Leste Groet. Dit is een hertaling in het Westfries van

het lied Goodbye van Steve Earle. We verstaan niet alles, maar zingen de laatste woorden van het refrein enthousiast mee "leste groet".

Voor nu ook een leste groet!

Marja Ruts

*Wandel toch eens met me mee  
Wees verstandig, zeg niet nee  
Want de buitenlucht geeft ons weer nieuwe kracht  
En de zon doet weer z'n best uit alle macht!  
Wandel toch eens met memee!  
Vindt u dat geen goed idee?  
Doe je zorgen in je rugzak voor 'n keer,  
En geniet eens van 't weer!  
Stukje fluiten  
Als we wandelen dan zingen we spontaan:  
Laat ons maar lopen! laat ons maar lopen!  
Laat ons opgewekt en blij naar buiten gaan  
Trek eens je wandelschoenen aan!  
Zing of fluit één vrolijk lied  
Vals? Nou ja, dat hindert niet.  
Loop 'n eindje met me mee...  
Neem dus gauw 'n kloek besluit:  
Trek er 's ochtends vroeg op uit  
En geniet van bos of zee!  
Wandel toch eens met me mee ...  
Is 't zonnetje weer schijnt voel je je fit!  
Je bent gelukkig, je bent gelukkig!  
En het is of alles weer vol leven zit  
Je tippelt vrolijk in 't gelid!  
Plotseling ben je weer jong.  
En 't wijsje dat je zong,  
Bracht weer vreugde in je hart.  
Op je voet zit een blaar ...  
Tja, dat is wel naar!*

S. Haag / P. Lustenhouwer